

## Alcuni personaggi vegan e vegetariani

Riportiamo qui una brevissima sintesi della biografia di alcuni vegetariani famosi nella storia antica (in questi casi è difficile distinguere tra vegani e vegetariani, perché all'epoca non esisteva il concetto di "vegan"), nonché di personaggi vegan contemporanei nel mondo dello spettacolo, della cultura dell'impegno sociale, dello sport.

È interessante presentare il punto di vista di personaggi noti, che possono essere di esempio per molti e che mostrano come questa scelta sia diffusa in tutti i settori, in tutto il pianeta e in tutta la storia dell'umanità.

## Chi NON fu vegetariano

Prima di iniziare la rassegna, vogliamo sottolineare che alcuni presunti "vegetariani famosi" non sono stati affatto vegetariani: tra i personaggi "negativi", possiamo citare Hitler. Tra quelli "positivi": Benjamin Franklin, Isaac Newton, Thomas Edison, Albert Schweitzer, Albert Einstein. Franklin fu vegetariano solo durante alcuni anni della sua adolescenza. Newton non era vegetariano, tant'è vero che soffriva di gotta, la malattia tipica dei forti mangiatori di carne. Edison, ben lungi dall'essere vegetariano, utilizzava spesso animali per dimostrazioni pubbliche sul funzionamento della corrente elettrica.

Schweitzer, secondo la sua biografia, si nutrì di carne durante l'ultimo decennio della sua vita. Einstein non fu vegetariano durante la sua vita, ma si convinse della validità della scelta vegetariana nell'ultima parte della sua vita e fu vegetariano solo per un anno, prima di morire.

Riguardo al presunto vegetarianismo di Hitler, rimandiamo al breve saggio (in inglese) scritto da Rynn Berry, studioso del vegetarianismo nella storia.



# Personaggi del passato

## Siddharta (567? a.C. – 487? a.C.)



Il principe Siddharta crebbe a Kapilavastu (nell'odierno Nepal), la capitale del regno dei Sakya di cui era erede al trono. Secondo la tradizione, visse nell'osservanza delle regole di vita induiste. Studiò i Veda, fu istruito alla guerra, prese moglie ed ebbe un figlio.

A 29 anni decise di intraprendere la via della dottrina (Dharma) e dell'ascesi. Alcuni testi riportano che rinunciò alla sua condizione di principe e padre di famiglia quando, durante una passeggiata nel giardino della reggia, vide un vecchio, un ammalato e un cadavere, che gli rivelarono la caducità dell'esistenza.

Per sei anni Siddharta si sottopose a rigide pratiche ascetiche, che gli permisero di eguagliare i Samana più anziani. Passò dall'ascesi alla contemplazione: un giorno a Bodhgaya, seduto sotto un albero, conseguì l'illuminazione. A Sarnath pronunciò il primo sermone sul Dharma (la dottrina) e fu riconosciuto come maestro. Venne chiamato il Buddha, il Risvegliato, o Sakyamuni, il Saggio della stirpe dei Sakya.

Per rispetto di tutte le forme di vita e del Primo Precetto "non uccidere", molte comunità buddhiste sono vegetariane. Questo si accorda anche con il concetto buddhista di interrelazione universale e reincarnazione, secondo cui gli esseri umani possono incarnarsi in altre forme di vita.

## Pitagora (569 a.C. – 475 a.C.)



Noto ai più per le sue scoperte in campo matematico, Pitagora è anche il capostipite (almeno per quanto riguarda l'Occidente) del movimento vegetariano.

In effetti prima della creazione del neologismo "vegetariano" (avvenuta nel XIX secolo) chi preferiva una dieta senza carne veniva in genere indicato come "Pitagorico".

Pitagora si stabilì a Crotone nel 529 a.C., dove fondò una società completamente dedicata allo studio e alla ricerca della saggezza (anche il termine Filosofia sembra sia stato inventato da Pitagora) i cui discepoli rifuggivano il materialismo come anche il cibarsi di carne. Due elementi che secondo il fondatore non solo erano riprovevoli dal punto di vista morale, ma rendevano impossibile dedicarsi pienamente alla riflessione contemplativa.

È difficile non notare numerosi parallelismi con le dottrine induiste, specialmente considerando che Pitagora sosteneva anche la trasmigrazione delle anime. Le opere di Pitagora influenzarono il pensiero occidentale per molti secoli a venire, anche se purtroppo i suoi precetti vegetariani non ebbero la stessa diffusione del resto dei suoi insegnamenti.

## Plutarco (45 d.C. – 125 d.C.)



Figlio di Aristobolo, filosofo e storico di stirpe Tebana, Plutarco nacque a Cheroinea, una piccola comunità rurale dove trascorse buona parte della sua vita. La

sua educazione fu affidata alla Accademia ateniese, presieduta da Ammonio. L'accademia, l'equivalente di una università, era stata fondata quasi cinque secoli prima da Platone. In essa si mescolavano i precetti pitagorici e platonici, tra cui il vegetarianesimo.

Gli ideali vegetariani emergono spesso nel corso dei dialoghi e degli altri scritti filosofici di Plutarco, e furono spesso tradotti o presi a modello da altri famosi vegetariani che vennero dopo di lui, come Tolstoj o Shelley.

Scrivere Plutarco: «*Tu chiedi per quale ragione Pitagora si astenesse dal mangiar carne; io invece, mi chiedo, stupito, con quale sentimento, con quale stato d'animo o in base a quale ragionamento, il primo uomo abbia toccato con la bocca ciò che era frutto di un assassinio, abbia accostato alle labbra la carne di un animale morto e, poste dinnanzi a sé tavole di corpi morti e corrotti, abbia chiamato pietanze e nutrimento quelle parti che poco prima muggivano, emettevano voci, si muovevano, vedevano il mondo*».



# Personaggi del passato

## Leonardo Da Vinci (1452 – 1519)

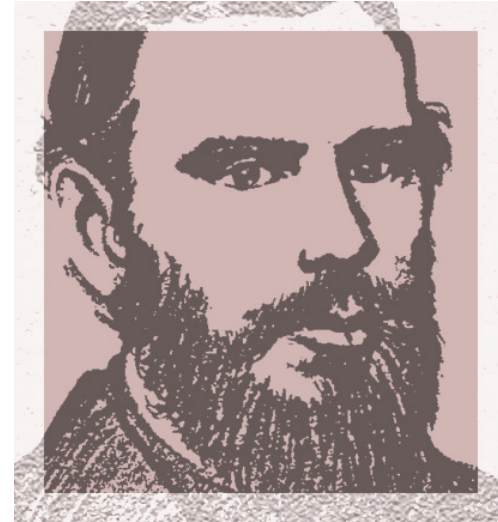


La sua insaziabile curiosità per il “funzionamento” del mondo fece di lui non solo un artista di grande fama, ma un poliedrico inventore in grado di spaziare dall’aeronautica all’anatomia, dalla balistica all’idraulica.

Le origini del vegetarianesimo di Leonardo non sono certe (secondo alcuni, la principale influenza gli venne da Tommaso Masini, detto Zoroastro, suo amico di gioventù, vegano ante-litteram e zelante difensore di ogni specie animale). Quello che è fuor di dubbio è che Leonardo trascorse tutta la sua vita adulta come vegetariano. Vegetariano “pubblico”, oltretutto, rifiutando ostentatamente i piatti di carne offertigli alla mensa dei nobili che lo avevano come ospite.

Oltre ai numerosi riferimenti in proposito all’interno dei suoi diari, le sue convinzioni in materia erano talmente note tra i suoi contemporanei che Andrea Corsali, in una lettera dall’India datata 1515, per descrivere i precetti strettamente vegetariani di una tribù locale, li paragona a quelli di Leonardo stesso.

## Lev Tolstoj (1828 – 1910)



Nel caso di Tolstoj la scelta vegetariana può essere considerata il culmine di una ricerca etica, anche se avvenne in età abbastanza avanzata (12 ottobre 1875, in seguito a una discussione con il filosofo americano William Frey, a sua volta ardente difensore degli ideali vegetariani).

I suoi motivi erano al tempo stesso politici (la carne era un alimento di costo proibitivo per i contadini russi del periodo) e squisitamente etici (come testimonia anche il saggio “Il Primo Passo”, sui mattatoi del tempo).

Nonostante gli attriti con la moglie (che insistette sempre per un menù separato per se stessa e i figli) e la scarsa simpatia tra gli altri proprietari terrieri, Tolstoj ottenne il massimo rispetto come letterato, filosofo e pensatore da parte degli esponenti culturali di tutto il mondo ed ebbe vari discepoli, tra cui Gandhi, da lui considerato il più promettente.

A testimonianza delle sue invidiabili condizioni fisiche dopo il completo abbandono degli alimenti a base di carne, basti sapere che Cesare Lombroso rimase estremamente colpito dalla forza dell’uomo che, pur di molti anni più anziano di lui, gli dimostrò “sul campo” come la sua prestanza fisica fosse ben superiore a quella del medico che lo visitava.

## George Bernard Shaw (1856 – 1950)



Alcune citazioni del famoso scrittore:

Quando gli venne chiesto perché fosse vegetariano: «Oh, andiamo! La domanda va girata al contrario! Perché mai dovrete chiedere conto a me del perché io mangi in modo appropriato? Se io mi ingrassassi ingozzandomi di cadaveri di animali abbrustoliti, allora, dovrete chiedermi **PERCHÉ** lo faccio».

The Vegetarian, 15 gennaio 1898

«Una cena! Che orrore! E io sarei stato il pretesto per l’uccisione di tutti quei poveri animali, e uccelli, e pesci! Grazie tante. Ora, se fosse stato un digiuno anziché un banchetto; mettiamo un’astinenza solenne dai cadaveri animali per tre giorni, in mio onore, avrei almeno potuto fingere di credere che fosse disinteressato».

Da una lettera del 30 dicembre 1929

«Mi avevano detto che la mia dieta era così inadeguata che le mie ossa non si sarebbero mai potute riparare dopo la rottura e l’operazione. Bene, mi hanno appena fatto una radiografia, e... le mie ossa sono così perfettamente e solidamente riparate, e così bianche che ho lasciato istruzioni per cui, se muoio, devono fare con la mie ossa un portaguanti, e mandarlo a te come souvenir».

Lettera a Mrs. Patrick Campbell



# Personaggi del passato

## John Harvey Kellogg (1860 – 1951)



Nonostante le origini modeste e la tendenza a svenire alla vista del sangue, Kellogg divenne uno dei più famosi chirurghi addominali della propria epoca.

Eseguì più di 22.000 operazioni (l'ultima all'età di 84 anni), con una percentuale di successo incredibile. Nato e cresciuto tra gli Avventisti del Settimo Giorno, per lui la scelta vegetariana fu del tutto naturale.

Dedicò la propria esistenza a diffondere l'idea del vegetarianesimo come dieta salutare. A suo dire, la sua invidiabile serie di successi non era tanto da attribuire alle sue capacità di chirurgo, quanto alla prassi di mettere i propri pazienti sotto stretta dieta vegetariana per parecchie settimane prima e dopo l'intervento.

Sperimentò una grande quantità di prodotti alternativi: fu Kellogg a produrre per primo il burro di arachidi, vari succedanei della carne (per lo più a base di noci e glutine) e nel 1934 brevettò il primo latte di soia, anche se il suo nome è mondialmente noto principalmente per i corn-flakes.

## "Mahatma" Gandhi (1869 – 1948)



Fu uno dei più grandi leader nella storia dell'India: usò la disobbedienza civile, il digiuno e la resistenza passiva, per ottenere la libertà per il suo popolo e si impegnò a fondo per far convivere persone di religioni diverse.

Gandhi considerava il vegetarianismo come una questione morale: affermò che avrebbe preferito morire piuttosto che consumare manzo o montone, anche dietro consiglio medico. Vedeva la vita di un agnello non meno preziosa di quella di un essere umano.

Nel suo scritto "La Base Morale del Vegetarismo" affermò: «*La grandezza di una nazione e il suo progresso morale possono essere giudicati dal modo in cui vengono trattati gli animali*». Scrisse cinque volumi sull'argomento.

Nonostante la sua ribellione al vegetarianismo per un breve periodo della sua giovinezza (quando gli venne imposto come precetto religioso e non come scelta etica), la lettura di "Elogio al Vegetarismo" di Henry Salt lo fece diventare un fervente vegetariano per scelta. Fu anche un forte oppositore della vivisezione, che definiva: «*Il più nero tra i neri crimini che l'uomo commette contro Dio e il Creato*».

## Isaac Bashevis Singer (1904 – 1991)



Fu un eccezionale autore di storie ebraiche "Yiddish" e ricevette il Premio Nobel per la Letteratura nel 1978. Lasciò l'Europa nazista nel 1935 e si trasferì in America.

Il resto della sua famiglia che rimase lì fu uccisa nei campi di concentramento, come milioni di altri ebrei. Fu un convinto vegetariano negli ultimi 35 anni della sua vita, per compassione verso gli animali. Sentiva che mangiare carne era la negazione di tutti gli ideali e le religioni: «*Come possiamo parlare di diritti e giustizia se prendiamo una creatura innocente e versiamo il suo sangue?*».

Basandosi sulla sua esperienza personale, fu uno dei primi a paragonare lo sterminio degli umani a quello perpetrato contro gli animali ogni giorno, nei macelli. Fece dire a uno dei suoi personaggi: «*Verso gli animali, tutti gli uomini sono nazisti; per loro è un'eterna Treblinka*» (il campo di concentramento vicino alla sua città natale, Varsavia).

Quando gli veniva chiesto perché fosse vegetariano, Singer replicava: «*Sono vegetariano per una questione di salute: la salute delle galline*». Scrisse: «*Fin quando gli esseri umani continueranno a versare il sangue degli animali, non ci sarà mai pace. C'è solo un piccolo passo dall'uccidere animali al creare camere a gas "alla Hitler" o campi di concentramento "alla Stalin". Non ci sarà giustizia finché un uomo userà un coltello o un fucile e distruggerà chi è più debole di lui*».



# Personaggi contemporanei

## Tom Regan (1938 – 2017)

Foto di Bryan Regan, di pubblico dominio, no copyright



Professore Emerito di Filosofia all'Università del North Carolina, è stato tra i più attivi teorici del Movimento per i diritti animali. Il suo saggio "The Case for Animal Rights" (pubblicato negli Stati Uniti nel 1983 e uscito in Italia nel 1990 con il titolo "I diritti animali") ha posto le basi filosofiche e teoriche del moderno movimento animalista.

Regan vede nei non umani dei "soggetti-di-vita", esattamente come gli umani, il cui valore non è riducibile alla loro utilità (valore intrinseco). «Nessuno - scrive - ha il diritto di trarre profitto dalla violazione dei diritti fondamentali di altri». Essere a favore degli animali, sostiene Regan, non significa essere contro l'uomo, ma schierarsi contro pratiche fortemente lesive dei diritti degli animali: dalla caccia all'allevamento, dalla cattura all'uso nei laboratori. Nel libro "Gabbie vuote" smaschera la retorica del "trattamento umano" sostenuta da chi sfrutta gli animali nei più diversi contesti. Non si tratta di allargare le gabbie, ma di abolirle.

Regan da giovane aveva lavorato come macellaio, ma tutti possono cambiare: «Ho fatto a pezzi animali, ho tagliato a fette la loro carne, fino a che un giorno mi sono scoperto un difensore dei loro diritti. Questo è il mio percorso e dico che se ci sono arrivato io possono arrivarci tutti».

## Julia "Butterfly" Hill

Julia è nota come "la ragazza sull'albero": nel 1997, a 23 anni, sale su una sequoia millenaria per salvare la foresta di Headwaters in California, minacciata di venir rasa al suolo. Julia ha trascorso oltre due anni su una piccola e traballante piattaforma a 60 metri dal suolo. È scesa il 18 dicembre 1999, dopo avere ottenuto ciò per cui aveva lottato. Un'impresa divenuta simbolo del movimento ambientalista mondiale.

Foto dal sito ufficiale di Julia Hill, <http://www.juliabutterfly.com>



Diventa poi una celebre scrittrice e poetessa: il libro in cui racconta la sua battaglia è diventato un best seller internazionale. Il suo motto è: «*You make the difference*», tu fai la differenza. E lei l'ha fatta.

Julia è vegan dall'età di 14 anni. Ha dichiarato: «*Io sono una vegan felice! Sono felice perché è una scelta non dettata da sentimenti di condanna, giudizio o protesta; amo profondamente il fatto di essere vegan: aiuto a fermare le sofferenze degli animali, la deforestazione, risparmio energia e acqua, rispetto il mio corpo e lo mantengo in salute. C'è un incredibile mole di informazioni che provano che il consumo di prodotti animali porta al cancro, alle malattie cardiovascolari, alla deforestazione, all'inquinamento dell'acqua e dell'aria, allo spreco di preziose risorse e a tante pratiche orrende*».

## Marianne Louise Thieme

Marianne è un'attivista vegan olandese impegnata in politica. Cofondatrice (nel 2002) e presidente del primo partito politico al mondo a entrare in un parlamento nazionale (nel 2006) con un ordine del giorno sui diritti degli animali, il Partito per gli Animali.



Foto di Studio Carin Verbruggen & Ferry Drenthman B.V., di pubblico dominio, no copyright

Sostenitrice del biocentrismo, Marianne privilegia attraverso il suo partito gli interessi del pianeta con tutti i suoi esseri viventi rispetto agli interessi a breve termine dell'uomo. È cresciuta in una regione piena di allevamenti intensivi, che lei ha sempre detestato. Ha studiato legge all'Università di Rotterdam e si è resa conto di quanto gli animali fossero poco tutelati.

Nel 1995 vide un documentario dal titolo "Cosa vuole la mucca". In esso si mostrava una mucca con un coperchio di silicone all'esterno di uno dei suoi stomaci. Era possibile sollevare il coperchio e controllare quello che la mucca aveva ingerito, per individuare la dieta ottimale per far produrre all'animale più latte o più carne. Questo documentario le fece capire che gli animali sono trattati come macchine e decise di non voler più prendere parte come consumatrice al loro sfruttamento, sofferenza e morte: così diventò vegan.



# Personaggi contemporanei

## The Beatles



Il quartetto musicale di Liverpool non ha bisogno di grandi presentazioni. Tutti conoscono l'enorme influenza esercitata dai quattro sulla scena musicale e culturale a partire dagli anni '60 in poi.

La loro scelta vegetariana avvenne grazie all'interesse per la musica e la cultura indiana di George Harrison, che era rimasto ammaliato dal suono del sitar nel corso delle riprese del film "Help!". Tale interesse culminò (nel 1968) con un periodo di riflessione e studio a Rishikesh, in India, presso lo Yogi Maharishi Mahesh. Nel corso del loro ashram (ritiro spirituale), tutti e quattro i componenti del gruppo, accompagnati dalle rispettive partner, seguirono scrupolosamente i precetti dello yogi e per tutta la durata del ritiro seguirono una stretta dieta vegetariana.

Con la sola eccezione di Ringo, che tornò alle abitudini alimentari originali poco dopo il rientro in Inghilterra, gli altri componenti del gruppo rimasero fedeli alle abitudini vegetariane. Per Paul McCartney, dopo un inizio piuttosto tiepido, l'impegno vegetariano aumentò progressivamente nel tempo, tanto da fare di lui e della sua compagna Linda (purtroppo scomparsa nel 1998) due tra i più ardenti testimonial di questa scelta di vita.

## Morrissey – The Smiths

Morrissey ha dichiarato a tutto il mondo la sua scelta vegetariana anni fa, nell'album degli Smiths "Meat is Murder" ("La carne è assassinio"). Da allora, Morrissey è stato una sorta di icona del vegetarianismo, famoso per il suo disgusto di fronte alla bistecca e al pasticcio di fegato. La traccia iniziale dell'album, che riproduce i muggiti di una mucca condotta al macello, ha portato molte teenager anglofile sulla strada del vegetarianismo. I suoi cibi preferiti sono il pane, la frutta e i broccoli.



I suoi tour sono al 100% vegan. Dopo 30 anni di vegetarianismo, Morrissey dichiara che non tornerà mai ai cheesburger e alle ali di pollo.

*«È quello di cui abbiamo davvero bisogno e quello che vogliamo, ed è la cosa migliore per la maggior parte delle persone, e penso che tutti lo sappiano», ha dichiarato. «Nessuno può uscirne con una argomentazione sensata a sostegno del mangiare animali, nessuno è in grado di farlo. La gente dice, per scherzare "La carne è buona", ma è buona solo se la condisci e ci metti sale e pepe e la cucini e le fai 300 cose per nascondere il suo vero sapore. Se condisci allo stesso modo una sedia o della stoffa, probabilmente diventeranno abbastanza buone».*

## Moby



Ecco quanto ha dichiarato nella Giornata Vegan Mondiale (1 novembre) del 2002:

*Sono vegan da 16 anni, che a qualcuno potrebbe sembrare un tempo lunghissimo da vivere rinunciando ai prodotti animali, ma non è così. Che io sia felice di essere vegan suscita meraviglia in molti, specialmente riguardo alla cucina. Però quando ero carnivoro la mia dieta era limitata. Da vegan mi trovo a gustare una varietà infinita di cibi, essendo la necessità la madre dell'invenzione.*

*Mi chiedono spesso: tu sei vegan, allora cosa mangi? Il che mi sembra una domanda strana. Cosa mangia chi non è vegan? Carne, formaggio, latte, uova? I vegan mangiano tutto il resto tra i cibi di tutto il mondo, indiani, messicani, thailandesi, giapponesi, africani e così via...*

*Ciò che mangio mi dà sempre soddisfazione, che sia un panino "pan pagnat" (con paté di olive, peperoni rossi arrostiti, basilico e cipolla) al mio ristorante Teany a New York o funghi marinati con insalatina mista e vinaigrette all'arancio a Parigi, oppure "fajitas" a Los Angeles, o cibo cinese vegan a Chinatown o "pad thai" vegan a Melbourne.*

*Sono vegan per motivi etici, ma se devo dire la verità è l'aspetto culinario che mi ha sostenuto nei 16 anni della mia vita senza prodotti animali.*



# Personaggi contemporanei

## Joaquin Phoenix



Attore e musicista statunitense pluripremiato, raggiunge la notorietà nel 2000 con il film "Il Gladiatore" e nel 2006 la sua interpretazione in "Quando l'amore brucia l'anima - Walk the Line" gli fa vincere il Golden Globe come miglior attore.

È impegnato in ambito sociale a difesa dei diritti umani e degli animali. Nel 2005 riceve il premio Humanitarian Award al Festival di San Diego per la partecipazione, quale voce narrante, al film "EARTHLINGS", che denuncia gli abusi sugli animali in tanti settori produttivi.

È vegan dall'età di 3 anni. I suoi costumi di scena sono cruelty-free su sua richiesta. È stato protagonista di spot shock della Peta contro il cuoio, la lana e la pesca. In quest'ultimo si mette nei panni di un pesce, catturato e condannato a morire soffocato.

Fu proprio un episodio di pesca durante la sua infanzia a condurlo al veganismo: «*Quel giorno è ancora vivido nella mia memoria. Io e la mia famiglia eravamo in barca a pescare. Al primo pesce catturato, osservai come si contorceva e come venne sbattuto contro la parete della barca. Non si poteva nascondere la realtà: questo era quello che facevamo agli animali per mangiarli. Quell'animale era passato dall'essere una creatura vivente, vibrante, che lottava per la vita, a un essere ucciso per morte violenta*».

## James Cameron e Suzy Amis



Foto di buzzflus © 123RF.COM

James Cameron, regista, ha raggiunto l'apice dell'arte cinematografica: il suo film "Titanic" ha vinto 11 Oscar, classificandosi tra i più premiati di sempre, mentre "Avatar" detiene il record per il maggior incasso al botteghino nella storia del cinema.

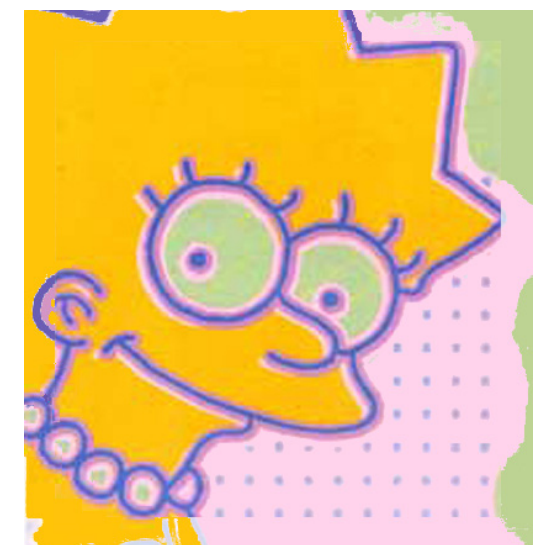
Suzy Amis è attrice e modella statunitense, impegnata sui temi della sostenibilità per ridurre la nostra impronta ecologica con un'alimentazione 100% vegetale. Marito e moglie, la coppia è passata a un'alimentazione vegan il 7 maggio 2012 dopo aver visto il documentario "Forks over Knives". Spinto all'inizio da motivazioni salutistiche, James ha poi ampliato la sua visione a quelle ambientaliste ed etiche di rispetto per gli animali.

Suzy nel 2005 fonda in California la scuola privata MUSE, che insegna ai bambini i principi del rispetto per l'ambiente e della responsabilità individuale, divenuta nel 2015 la prima scuola in America con un menù totalmente vegan (con una cucina alimentata esclusivamente a energia solare e con una produzione di rifiuti prossima allo zero). Suzy dichiara: «*Non puoi considerarti ambientalista, se mangi ancora animali*». Nel 2014 fonda insieme al marito la "Food Choice Taskforce", un'organizzazione con la mission di informare sull'impatto dell'allevamento sui cambiamenti climatici e l'ambiente.

## Lisa Simpson

Lisa Marie Simpson, conosciuta semplicemente come Lisa Simpson è un personaggio principale della serie animata televisiva "I Simpson". TV Guide l'ha classificata undicesima (assieme a Bart, suo fratello) nella classifica de "I 50 migliori personaggi animati di tutti i tempi".

Nata a Springfield, negli USA, la secondogenita della famiglia Simpson si è sempre distinta per l'interesse verso la filosofia, le arti e l'impegno sociale.



Lisa si è convertita al vegetarianesimo il 15 ottobre del 1995, per motivi etici, dopo una visita allo zoo di Springfield ("Lisa la Vegetariana", nella quinta puntata della settima serie dei Simpson).

Inizialmente osteggiata dalla famiglia (e particolarmente da Homer, suo padre), Lisa ha finalmente trovato il modo di conciliare le proprie convinzioni grazie all'esempio di Paul e Linda McCartney, che le furono presentati da Apu Nahasapeemapetilon, un negoziante di origine indiana del suo quartiere, a sua volta ardente vegan.



# Personaggi contemporanei

## Carl Lewis



Foto di Finneye (www.flickr.com/photos/finneye/), licenziata in base ai termini della licenza Creative Commons "Attribuzione-Condividi allo stesso modo 2.0 Generico".

Probabilmente il più grande velocista dell'era moderna e una vera e propria celebrità nel mondo dello sport. Nel 1991, da vegan, ha stabilito il record mondiale

dei 100 metri: 9,86 secondi. È uno dei pochissimi atleti nella storia ad aver vinto quattro titoli all'interno della stessa edizione dei giochi olimpici.

La sua carriera è durata 17 anni, dal 1981 al 1997 con 10 medaglie olimpiche (9 d'oro e una d'argento) e 8 medaglie d'oro, una d'argento e una di bronzo nei campionati del mondo di atletica leggera.

A circa metà della sua carriera agonistica, nel 1990, per motivi etici e religiosi, Lewis decide di diventare vegan. *«È un mito che muscoli, forza e resistenza richiedano il consumo di grandi quantità di alimenti di origine animale [...] Ho scoperto che una persona non ha bisogno delle proteine animali per essere un atleta di successo. In realtà il mio anno migliore nelle competizioni è stato quello in cui sono passato a una dieta vegan [...] Il tuo corpo è il tuo tempio. Se lo nutri correttamente starà bene e aumenterà la longevità».* (Dall'introduzione di Carl Lewis al libro "Very Vegetarian", di Jannequin Bennett).

## Fiona Oakes



Foto di Martin Morgan, licenziata in base ai termini della licenza Creative Commons "Attribuzione-Condividi allo stesso modo 3.0".

Nota atleta britannica, detentrici di 3 record mondiali per la maratona, soprannominata "regina delle maratone estreme" per la sua partecipazione alle maratone più dure del pianeta: la North Pole Marathon, al Polo Nord, la Antarctic Ice Marathon, al Polo Sud (dove si sfiorano temperature prossime ai -30° C) e la Marathon des Sables nel deserto del Sahara dove si passa da zero a 50°C tra notte e giorno. Nel 2013 trionfa prima alla North Pole Marathon e poi alla Antarctic Ice Marathon.

Fiona è vegan dall'età di 11 anni, è patron della Captive Animals Protection Society, e patron onorario della Vegan Society. Gestisce il Tower Hill Stables Animal Sanctuary, il rifugio per animali da lei stessa fondato nel 1993, che accoglie circa 400 animali tra domestici e riscattati da allevamenti.

Si adopera per promuovere il veganismo anche in ambito sportivo. In un'intervista ha dichiarato: *«Il mio obiettivo nel correre le maratone è dimostrare che il veganismo non è uno stile di vita proibitivo per chi vuole ottenere eccellenti risultati nello sport. In troppi credono che non si possa essere forti e sani se si è vegan: ma non è vero! Da vegan, non solo corro la maratona a livello d'élite, ma mi prendo cura personalmente di più di 260 animali e sono un vigile del fuoco».*

## Patrik Baboumian



Foto di PETA Deutschland e.V. (Caroline Pitzke & Christine Fiedler), licenziata in base ai termini della licenza Creative Commons "Attribuzione-Condividi allo stesso modo 3.0".

Patrik Baboumian è uno degli uomini più forti del mondo. Ha vinto il titolo di "uomo più forte della Germania" nel 2011.

È vegetariano dal 2005, vegan dal 2011. Campione in diverse competizioni di sollevamento pesi, è detentore di record nazionali e mondiali in specialità che richiedono una forza fisica enorme. Nel 2013, a Toronto, Patrik ha battuto il record mondiale per il maggior carico mai "trasportato" da un uomo, camminando per 10 metri con 555,2 kg sulle spalle.

Patrik ci dà la sua testimonianza di che cosa sia la forza: il non far del male ai più deboli, gli animali. Ecco le sue parole:

*«La forza deve costruire, non distruggere. Dovrebbe superare solo se stessa, non sopraffare i più deboli. Usata senza responsabilità, non causa altro che danno e morte. Riesco a sollevare i carichi più pesanti, ma non posso rimuovere la responsabilità dalle mie spalle. Perché il modo in cui usiamo la nostra forza definisce il nostro destino. Che tracce lascerò sul mio cammino verso il futuro? Dobbiamo davvero uccidere per vivere? La mia vera forza sta nel non vedere la debolezza come una debolezza. La mia forza non ha bisogno di vittime. La mia forza è la mia compassione».*